Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида №3

пгт Даровской

**Проект**

**«Здоровый образ жизни - это здорово!»**

****

 Прохорова Нина Викторовна

 инструктор по физической культуре

2012г.

**Пояснительная записка.**

 Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

 В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физического развития детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

 Недостаточно сформирована система работы с семьями воспитанников по проблеме физического воспитания и оздоровления детей.

 Как показывает анализ, история культуры присутствует в традиционной и практике физического воспитания лишь номинально. Эталоном создателей традиционных методик физического воспитания был и остается спорт и нормативные способы организации двигательной активности.

 Особое место в практике физического воспитания отводится работе по улучшению показателей основных видов движений бег, ходьба, прыжки, несмотря на то, что собственно в этом нет ничего плохого. Сомнение вызывает другое: то, как двигательные навыки оформляются в традиционном содержании, какой ценой достигается их прочное усвоение. Фактически развивающая педагогическая работа подменяется “тренерской”, которую осуществляет инструктор по физкультуре. С учетом этого возникает необходимость фундаментального статуса физической культуры, имеющего значение в психофизическом развитии ребенка-дошкольника. Не снимая задачи формирования основных двигательных умений и навыков, я включаю эту задачу в более широкий контекст детского развития.

Физическая культура - потому и культура, что призвана вывести ребенка за рамки повседневно накапливаемого им (культурно не оформленного) двигательного опыта.

 Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения, в то же время более чем на половину – от его образа жизни.

 Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

 Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье - важные составляющие воспитания в семье. Воспитательные функции детского сада и семьи различны, но для гармоничного развития ребенка необходимо их взаимодействие, от качества которого зависит уровень педагогической культуры родителей, а, следовательно, и воспитание детей.Родители и педагоги - это те люди, которые помогают становлению личности каждого человека. Как хочется сделать родителей настоящими и искренними помощниками!

 Ведь от того, как родители относятся к детскому саду, а затем к школе,
зависит и отношение к ней их детей. Современным, очень занятым  родителям, порой не всегда удается много времени уделять своим детям. Это горько, но это факт. Из общения с родителями я пришла к выводу, что они  хотят, но не умеют воспитывать, поэтому у них с детьми есть проблемы и  таких родителей большинство. Нужно им помогать. Таким помощником могут стать совместные спортивные праздники. Они нацелены на укрепление семьи, вовлечение взрослых, педагогов совместно с детьми в творческий процесс, во время которого происходит их плодотворное общение и единение.

После завершения проекта я надеюсь, что дети и родители будут активнее принимать участие в спортивных мероприятиях ДОУ и в районных соревнованиях.

**Тип проекта:** среднесрочный.

**Участники проекта**: инструктор по физической культуре, воспитанники средней группы и родители.

**Проблема:**  Недостаточно сформированная система работы с семьями воспитанников по проблеме физического воспитания и оздоровления детей.

**Обоснование проблемы:**

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.

-недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,

- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.

- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

**Цель:** Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания, для формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

***Оздоровительные задачи:***

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
3. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
4. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
5. Подбор специальных игр, направленных на формирование здорового образа жизни, и ознакомление родителей с ними на практических занятиях и развлечениях совместно с детьми.
6. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

***Образовательные задачи:***

1. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
2. создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
3. выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;

***Воспитательные задачи:***

1. воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
2. вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
3. воспитывать положительные черты характера.

***Образовательная деятельность:***

Данный проект в процессе реализации затрагивает следующие образовательные области:

* познание;
* коммуникация;
* безопасность;
* социализация;

**Выполнение проекта:**

**Девиз проекта:**

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

**Методы проекта:**

* Образовательная деятельность с детьми по физической культуре;
* подвижные игры;
* спортивные досуги;
* спортивные праздники;
* подвижные игры;
* экскурсии;
* индивидуальная работа.

**1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Условия проектной деятельности**

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа строится по нескольким **направлениям:**

* Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
* Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия:

1. Оборудован спортивный зал для физкультурной образовательной деятельности. Стремясь повысить интерес детей к движениям, прежде всего мы пополняем набор оборудования, стараемся его разнообразить.

 2. Для того чтобы дети могли пользоваться физкультурным оборудованием не только в спортзале мы пересмотрели содержание спортивных уголков в каждой группе.

 3. На территории детского сада имеется спортивная площадка

с «полосами препятствий», беговая дорожка, разметка для прыжков в длину с места, бум.

**Итак,** условия, позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию оздоровительной работы.

**2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА**

* 1. **организация двигательного режима**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление****и мероприятия** | **График проведения** | **Продолжительность,****Мин.** |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | 8.07-8.15 | 8 |
| 1.2 | Образовательная деятельность по физкультуре | По сетке занятий в течение года  | 20 |
| 1.3 | Двигательная разминка во время перерыва между образовательной деятельности | По необходимости | 3-5 |
| 1.4 | Физкультминутка  | Во время занятий ежедневно | 3-5 |
| 1.5 | Подвижные игры,Физические упражнения на прогулке и самостоятельная двигательная активность детей | Во время прогулок в течение года | 1 час |
| 1.6 | Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка. | В свободное от занятий время в течение года | 30-40 |
| 1.7 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | 40-60 |
| 1.8  | Соревнования и эстафеты | По плану во время занятий в течение года | 5-10 |
| 1.9 | Спортивные праздники  | 3 раза в год | 40-60 |
| 1.10 | Походы, экскурсии  | 2-3 раза в месяц | 60-120 |
| 1.11 | Современная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи:-неделя здоровья | 1 раз в год | По плану  |
| 1.12 | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно в течение года | 12-15 |
| 1.13 | Посещение спортивного зала | По графику работы зала | 10-15 |

**2 - Коррекционная работа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление****и мероприятия** | **График проведения** | **Продолжительность,****Мин.** |
| 2.1 | Коррегирующие упражнения для профилактики плоскостопия | На физкультурной образовательной деятельности в течении года | 3-5 |
| 2.2 | Упражнение на формирование правильной осанки | На физкультурной образовательной деятельности в течение года | 3-5 |

**3 - Оздоровительная работа с детьми**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление****и мероприятия** | **График проведения** | **Продолжительность,****Мин.** |
| 3.1 | Закаливающие мероприятия:- приём детей на улице;- проветривание помещений;- гимнастика после сна; - сон без маек;- Ходьба по дорожкам здоровья;- оздоровительный бег;- ходьба босиком; | В зависимости от погоды в течение годаПо графику После сна ежедневно В летний периодПосле сна ежедневноВо время прогулки ежедневноПосле сна ежедневно | 35В соответствии с нормами СанПиН 10 2 ч3-73-7Ежедневно |
| 3.2 | Профилактические мероприятия: (чередование)-самомассаж по системе А.А. Уманской;- массаж ушных раковин; - массаж стоп; | После сна ежедневноПосле сна ежедневноПосле сна ежедневно | 2-32-32-3 |
| 3.3 | Просветительская работа:-уголки здоровья в группах; | Материал используется в группе, каждый квартал. | 1 раз в 3 месяца |

**4 - Создание условий для формирования навыков**

**здорового образа жизни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление****и мероприятия** | **График проведения** | **Продолжительность,****Мин.** |
| 4.1 | Формирование навыков личной гигиены:- наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей;- обучение (объяснение, напоминание, поощрение и т.д);- демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий;- беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены;- демонстрация информативного материала на тему: «Я и моё здоровье» | В соответствии с режимом питания, с учетом необходимости. | - |
| 4.2 | Формирование навыков культуры питания:-сервировка стола;- эстетика подачи блюд;-этикет приема пищи; | В соответствии с режимом питания, с учетом необходимости | - |
| 4.3 | Диагностика физического воспитания | 2 раза в год | - |

**5 – Работа с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы работы**  | **График проведения** |
| 5.15.2 | АнкетированиеКонсультации для родителей.- «Результаты диагностики детей».- «Общегигиенические требования в детском саду».- «Необходимость рационального режима питания».- «Оздоровительная система».-«Основные методы профилактики детской заболеваемости».- «Дыхательная гимнастика как средство оздоровления».- «Двигательная активность в течение дня».- «Коррекция плоскостопия дома». | В начале года.Ежемесячно |

**3.ИТОГ**

1. Диагностика уровня физического развития.
2. Коэффициент уровня заболеваемости.

**Распределение деятельности по этапам проекта.**

***В работе с детьми:***

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

* Утренняя гимнастика (оздоровительный бег)

• Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)

• Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» (**Приложение**)

• Воздушное контрастное закаливание.

БЕСЕДЫ:

• Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».

• «Беседа о здоровье, о чистоте» Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций. **(Приложение)**

• Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)

* + Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки)
	+ Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ». ***(*Приложение )**

ЗАНЯТИЯ и СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ С РОДИТЕЛЯМИ:

* Интегрированная физкультурная образовательная деятельность с детьми
* « Юные спортсмены» (**Приложение)**
* Спортивный праздник « Малыш и Карлсон» **(Приложение)**
* Спортивный праздник «Путешествие в страну здоровья» (**Приложение)**
* День Защитника Отечества «Про то, как Баба Яга внука в армию провожала» **(Приложение)**

ИГРЫ:

* Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»…
* Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота»

(на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча»,

«Что лишнее?» и др.

* Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.
* Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.
* Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
* Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.

 **Работа с родителями:**

- Консультация ***«***Здоровье и факторы влияющие на здоровье»

- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого

 ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с

 детьми и т.д.

- Наглядность в виде информационных файлов **«Народная мудрость**

 **гласит…»,**

- Картотека « Подвижные игры наших бабушек»

- Выставка физкультурного оборудования, где высказывались мнения

 о его важности, значимости в развитии ребенка.

**Работа по совместной деятельности родителей и детей*:***

* Совместное развлечение с детьми и родителями **«Постарайся угадать, чем листочек может стать».**
* Выпуск стенгазеты « Здоровый образ жизни», « За здоровый образ жизни», «Здоровый образ жизни - это здорово», (**Приложение)**
* День открытых дверей, с использованием физкультурного оборудования, сделанных в совместной творческой деятельности родителей с детьми.

**Предполагаемый результат**:

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Повышение уровня физической готовности.
3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
4. Заинтересованность родителей в изготовлении спорт.инвентаря из бросового материала.

**Используемая литература**

1. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» издательство «Учитель» Волгоград 2007г.
2. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» издательство «Учитель» Волгоград 2009г.
3. Алямовская В.Г. « Как воспитать здорового ребенка» Москва 1993г.
4. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников» ООО издательство «Скрипторий» 2003г.
5. Казаковцева Т.С., Косолапова Т.Л. « Растим здоровое будущее» Киров 2004г.
6. Картушина М.Ю. « Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет» ООО «ТЦ Сфера» Москва 2005г.
7. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» ООО «ТЦ Сфера» Москва 2004г.
8. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» издательство Мозаика-Синтез. Москва 2009г.
9. Подольская Е.И. « Необычные физкультурные занятия для дощкольников» издательство « Учитель» Волгоград 2006г.
10. Рунова М.А. « Двигательная активность ребенка в детском саду» издательство Мозаика-Синтез. Москва 2000г.

**Анализ проделанной работы**

Данный проект реализован с воспитанниками средней группы и их родителями в течение 2011-12 учебного года. Считаю что цели и задачи, поставленные мною в данном проекте, реализованы. Этого удалось достигнуть при помощи проведенной образовательной деятельности с детьми, утренней гимнастики, корригирующих упражнений для профилактики плоскостопии и улучшении осанки, гимнастики после сна, дорожек здоровья в течение учебного года. Для родителей провела консультации « Здоровье и факторы, влияющие на здоровье», « Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Беседа о здоровье, о чистоте». Родители стали активнее принимать участия в совместных праздниках. Провела с родителями и детьми праздники: «Малыш и Карлсон», «Путешествие в страну здоровья», «Про то, как Баба Яга внука в армию провожала». Изготовлены родителями нетрадиционное оборудование, выпущены стенгазеты. 9 мая семья Петровых заняла 2 место в легкоатлетическом забеге «На старт всей семьей».

 Анализируя работу, могу сделать вывод о том, что повысился уровень физической подготовки детей в сравнении с началом учебного года. В начале года высокий результат имели-81%, средний-11%, низкий-8%, в конце года, высокий-82,3, средний-16,3.

**Беседа о здоровье и чистоте**

**Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.**

**Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это**, во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**О микробах**:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

**Микроб** - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делайте **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

**-**Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

**В-третьих, это гимнастика, образовательная деятельность, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

**Отсюда вывод:**

**Нельзя**

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

**Нужно есть больше овощей и фруктов.** В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников**

«**В стране Болючке.»**

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал, не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человечьим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На бегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной -розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали, но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одёжек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучить. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше, мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

Конспект

интегрированной физкультурной образовательной деятельности в средней группе.

**« Юные спортсмены»**

**Программное содержание:**

* Совершенствовать двигательные умения и навыки (ползание между предметами);
* Закреплять умение ходить по канату, ребристой доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку;
* Обучать приемам массажа биологически активных зон;
* Развивать мышление, внимание, ловкость.

**Пособия:** гимнастические палки по количеству детей, канат, цветы из линолиума, 10-12 шнуров-косичек, ребристая доска.

 **Ход занятия.**

**Вводная часть.**

Дети строятся в шеренгу по одному.

**Инструктор.** Ребята, вы любите заниматься физкультурой? А хотите стать настоящими Спортсменами? Для этого вам нужно пройти испытания. Вы готовы?

Перестроение в колонну по одному. Выполняются упражнения:

- ходьба в колонне по одному;

- ходьба на носках между предметами, руки на поясе;

- ходьба на пятках с перешагиванием через предметы;

- ходьба на внешней стороне стопы;

- ходьба на внутренней стороне стопы;

- ходьба гусиным шагом, руки на коленях;

- бег в колонне по одному;

-бег между предметами, с перешагиванием через шнуры;

 -бег правым, левым приставным шагом;

- бег змейкой;

- ходьба с заданием для рук: руки вверх, к плечам.

 Дети берут гимнастические палки, перестраиваются в три колонны через центр.

**Инструктор.**  Испытания, ребятки,

Начинаем мы с зарядки.

 Для того нужна зарядка-

 Чтобы силу развивать

 И весь день не уставать.

 **Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.**

1. И.п.: о.с., палка внизу; 1 - встать на носки, палку вверх:;2 - опуститься на пятки, палку за плечи; 3 - на носки, палку вверх; 4 -и.п. (6 раз).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, палка прижата к груди вертикально; 1- повороты вправо (влево), палку вынести вперед; 2- и.п. (8 раз).
3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной в опущенных руках; 1-3- резкие пружинистые наклоны, палку поднимать вверх; 4- и.п.( 6 раз).
4. И.п.: о.с., руки вверх, палка горизонтально; 1 - поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2- и.п. (6 раз).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, палка горизонтально; 1- палку вверх; 2- наклон вправо (влево); 3- выпрямиться, палку вверх; 4-и.п.( 6 раз).
6. И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка за плечами на локтевых сгибах;
	1. присесть, разводя колени в стороны, спину держать прямо; 2- и.п. (7 раз).
7. И.п.: о.с.; палка на полу перед ногами; катать палку от носка к пятке

правой (левой) ногой- профилактика плоскостопия.

1. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки на двух ногах через палку с

продвижением вперед.

*Дети перестраиваются в колонну по одному, кладут гимнастические палки на место, перестроение в шеренгу.*

Инструктор. А сейчас приготовимся к зиме,

 Простужаться нам не надо,

 Сделаем массаж себе.

 **Массаж биологически активных зон « Неболейка»**

Чтобы горло не болело,

*Дети поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

*Указательными пальцами растирают крылья носа.*

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,

*Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе.*

Ладошку держим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай,

*Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами.*

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем - да, да, да!-

Нам простуда не страшна!

**Основные виды движений** *( по принципу круговой тренировки)*

* Ходьба по канату приставным шагом, руки на поясе (*Пятки на канате, носки на полу).*
* Ходьба по ребристой доске ( *профилактика плоскостопия).*
* Упражнение « Тачка».

 **Подвижная игра « Мыльные пузыри».**

Перед началом игры выбирают « ловишку», который встает на одной стороне зала. Остальные дети - « мыльные пузыри»- располагаются врассыпную по всему пространству. По сигналу взрослого «ловишка» начинает шагать на месте, а дети - по всей площадке, и одновременно все вместе произносят слова:

 Что за чудо - шарики в воздухе летят!

 Красные, зеленые - радуют ребят.

 Желтые и синие из мыла пузыри

 Ветерком уносятся – их скорей лови!

После слов «лови» начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнал « ловишка», выбывает из игры.

 **Пальчиковая игра « Дружба»**

Дружат в нашей группе

*Дети соединяют пальцы обеих рук ритмично в «замок»,*

Девочки и мальчики.

Мы с вами подружимся,

*Ритмично качают мизинчиками.*

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять-

*Поочередно касаются пальцев обеих рук, начиная с мезинцев.*

Начинай считать опять.

*Хлопают в ладоши.*

Раз, два, три, четыре, пять.

*Поочередно касаются пальцев.*

Мы закончили считать.

*Руки вниз, встряхивают кистями.*

 **Заключительная часть.**

**Инструктор.** Вы достойно справились с испытаниями. Показали какие вы ловкие, умелые, внимательные и дружные. И в конце тренировки надо похвалить себя.

 **Дыхательное упражнение « Молодцы»**

Вдох. На счет 2,3,4 выдох. На выдохе произносить слово «мо-лод-цы».

**Сценарий спортивного праздника детей средней группы с родителями**

 **« Малыш и Карлсон»**

**Задачи.** Помочь родителям и детям ощутить радость, удовлетворение от встречи друг с другом. Расширить у детей двигательный опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, выносливость.

**Действующий герой:** Карлсон.

**Оборудование.** Воздушные шары, мячи, 2 пиджака, 2 веревки, обручи, 2 ведра , кубики, 2 мешка, 2 корзины, 2 ложки, конфеты.

**Инструктор.** Здравствуйте, уважаемые зрители, дети и родители. Мы рады приветствовать вас на наших соревнованиях. А соревнования сегодня необычные, от других отличные. Вместе с нами на старте наши мамы и папы. Родители знают, что заниматься спортом очень полезно, и сейчас они расскажут об этом.

**1-й родитель.** Всем ребятам мой привет и такое слово:

 Спорт любите с малых лет, будете здоровы.

**2-й родитель.** Приучайте себя к порядку - делайте каждый день зарядку.

 Смейся веселей - будешь здоровей.

**3-й родитель.** Спорт, ребята, очень нужен!

 Мы со спортом крепко дружим!

 Спорт – помощник, спорт – здоровье,

 Спорт – игра, физкульт – Ура!

**Инструктор.** Спасибо, родители. Перед началом соревнований нужно хорошо размяться.

 На разминку выходите, свою ловкость покажите.

 **Ритмическая гимнастика « Вместе весело шагать»**

Молодцы! Хорошая разминка укрепляет и закалке помогает. В наших соревнованиях принимают участие две команды «Быстрые зайчата» и

« Ловкие бельчата» (*Предлагается первой команде сесть на скамейки слева, а второй – справа, раздаются эмблемы команд). Слышится жужжание, в зал влетает Карлсон, в руках у него шарики.*

**Карлсон.** Привет, друзья! Можно мне здесь приземлиться?

**Инструктор.** Да, да, пожалуйста!

**Карлсон.** Друзья, а вы меня узнали, кто я?

**Дети.** Карлсон.

**Карлсон.** Правильно, меня зовут Карлсон. Я красивый, умный и в меру упитанный мужчина. А что вы здесь делаете?

**Инструктор.** У нас спортивный праздник. Мы будем бегать, играть, упражнения выполнять.

**Карлсон.** Я тоже люблю спортивные праздники. Ведь самый лучший в мире бегун кто?

**Инструктор.** Кто?

**Карлсон.** Лучший в мире бегун - Карлсон, который живет на крыше.

**Инструктор.** Вот здорово! Присоединяйся к нам, Карлсон.

**Карлсон** *(Вручая каждой команде по воздушному шарику)* С удовольствием. Я знаю очень веселую эстафету.

**Эстафета 1.** Участники команд встают парами – родитель и ребенок. Каждая пара берет воздушный шарик и, удерживая его головами, бегут до стойки, обегая ее, и возвращаются обратно.

**Карлсон.** Продолжаем наши соревнования.

**Эстафета 2. « Бег с мячами».** Дети обегают стойку держа в руках два мяча, а родители – три. Задача: не потерять мячи.

**Инструктор.** Что-то зрители засиделись

 На ребяток засмотрелись.

 Не пора ли пробежаться

 И местами поменяться

**Конкурс для зрителей.** Поставить два стула, спинками друг к другу на расстоянии 1 м. под ним положить веревку, длиной 1,5-2м, на них – пиджаки с вывернутыми рукавами. Оба участника стоят около своих стульев. По сигналу, каждый должен взять пиджак, вывернуть рукава, надеть его и застегнуться, обежать стул соперника, сесть на свой стул и дернуть за веревку.

**Карлсон.** Продолжаем наши соревнования.

**Эстафета3.** Насорил – убери.

**Эстафета 4.** С обручами.

 - ребенок бежит змейкой вокруг обруча, назад возвращается бегом

 - папа поочередно выполняет прыжки из обруча в обруч, обратно бегом

 -мама поднимает каждый обруч, надевает его через себя и опускает на пол, на старт возвращается бегом.

*Карлсон рассыпает мячи по всему залу.*

**Инструктор.** Карлсон, что ты делаешь? Как же мы теперь бегать будем?

**Карлсон.** Пустяки, дело житейское… Подумаешь, несколько мячиков раскидал. Я не прочь слегка поразвлечься.

**Инструктор.** Мы тоже не прочь поразвлечься. Давайте поиграем.

 **5.** Игра «**Собери мячи в корзину»**

**Карлсон.**  Я же говорил, пустяки, дело житейское… Предлагаю немного отдохнуть. Загадаю я загадки, отгадайте их ребятки.

 - На сметане мешен, на окошке стужен

 Круглый бок, румяный бок покатился…(*Колобок)*

 - Лечит маленьких детей, лечит птичек и зверей

 Сквозь очки свои глядит добрый доктор… (Айболит)

 - Бабушка девочку очень любила, шапочку красную ей подарила

 Девочка имя забыла свое, а ну подскажите, имя ее. (*Красная Шапочка)*

 - Толстяк живет на крыше

 Летает он всех выше. (*Карлсон)*

**Карлсон.**  Молодцы, ребятки, отгадали все загадки. Продолжаем наши соревнования.

**Эстафета 6.** Родители, скрестив руки садят ребенка на руки и обегают стойку.

**Эстафета 7.** « Тачка». Папа с мамой поочереди выполняют упражнение, ребенок на четвереньках полжет до стойки и обратно.

**Эстафета 8.** « Кузнечики». Прыжки семьей в длину с места. Длина прыжка отмечается на полу, учитывается общая длина команды.

**Эстафета 9.** – ребенок катит куклу в коляске

 - папа – прыжки в мешке

 - мама – кенгуру

**Карлсон** *( достает из кармана конфеты)* Что-то мне сладкого захотелось.

**Инструктор.**  Подожди, Карлсон, давай посмотрим, кто сможет пробежать с конфетой, не уронив ее.

**Карлсон.** Ну, это же легко. Гораздо сложнее пробежав, не съев ее.

**Инструктор.**  Вот и посмотрим, какая команда лучше справится с таким « сложным» заданием.

**Эстафета 10. « Конфета в ложке»**

**Карлсон.**  А я умею фокуся показывать. Хотите, покажу. Я лучший в мире фокусник. Вот у меня конфетка, разворачиваю ее, а-ам! Конфетки нет. Интересный фокус?

**Инструктор.** Что-то нам твой фокус не очень понравился.

**Карлсон.** Пустяки, дело житейское… У меня еще много-много конфет. Вам следует проползти через туннель и снять с веревки конфету.

 **Эстафета 11. « Сорви конфету»**

**Инструктор.** Карлсон, ты научил нас веселым эстафетам. Спасибо. Пока жюри подводит итоги конкурсов, мы тебя научим танцу « Маленьких утят». Дети, приглашайте родителей. Все встаем в большой круг.

 **Танец маленьких утят.**

**Карлсон.** Какой веселый танец! Буду теперь танцевать его на своей крыше.

 А сейчас – награждение. (*Все участники награждаются дипломами и призами)*

**Инструктор.** Вот и подошел к концу наш спортивный праздник. Мы желаем всем здоровья, счастья, всего самого хорошего.

Спортивный праздник с родителями детей средней группы

**« Путешествие в страну здоровья»**

**Цель:**

* 1. Развитие двигательных качеств (ловкости, быстроты)
	2. Воспитывать у детей и родителей чувство сплоченности, ответственности за свое здоровье, взаимопомощь и взаимовыручку.

**Оборудование:** 10-12 обручей, 6-8 гусей, 2 лошадки, 2 скакалки, 2 баскетбольных мяча, 2 кружки, 2 гири, 2 веревки, 2 мешка, 2 коляски, 2 ложки, теннисные шарики.

**Ведущий.** Внимание! Внимание! Начинаем семейно- спортивный праздник здоровья.

*Появляется Шапокляк.*

**Шапокляк.** Здравствуйте дети и их родители, и куда это вы спешите?

**Ведущий.** У нас сегодня День здоровья и мы хотим соревноваться в силе, ловкости. Пропустите нас пожалуйста.

**Шапокляк.** Не пущу, я не люблю сильных и ловких детей, мне нравятся дети и родители ленивые и слабые.

**Ведущий.** Ну нет, дорогая старуха Шапокляк, тогда мы пойдем другой дорогой.

*Дети с родителями идут в другую сторону, проходят препятствия, которые расставляет Шапокляк, проходят и становятся в шеренги. В это время Шапокляк кричит, запутавшись в полосе препятствий.*

**Шапокляк.** Помогите, спасите. Достаньте меня отсюда. Я больше никогда не буду вам мешать, возьмите меня с собой на праздник. (*Становится в строй с командами)*

**Ведущий.** Вы сегодня все, команды, будьте ловкие и смелые,

 И себя вы покажите с самой лучшей стороны.

**Шапокляк.** И здоровье, и успех ждут команды всех, всех, всех!

**Ведущий.** Чтоб расти и закаляться, нужно спортом заниматься.

 Занимайтесь-ка семейно! В добрый час! Физкульт-ура!

В нашем спортивном празднике принимают участие две команды

 « Витаминка» и « Пилюли». Дружно их поприветствуем. Команды выстраиваются на свои места. Командам приготовиться к приветствию!

 **Приветствие.**

**Ведущий.** Вот и встретились наши команды. А сейчас, дорогие участники, разрешите вас познакомить с составом жюри.

 Перед соревнованиями нужно немного размяться. Шапокляк, а ты любишь зарядку?

**Шапокляк.** Не-а, не люблю. Ой, нет, люблю, люблю!

**Ведущий.** Становитесь врассыпную. Проведем разминку.

 **Разминка.**

**Ведущий.** Молодцы, старались и старуха Шапокляк не отставала от вас. Приготовиться к эстафете.

**1 эстафета с обручами:**

а/ ребенок бежит змейкой вокруг обруча, назад возвращаются бегом.

б/ папа поочередно выполняет прыжки через обручи, назад бегом.

в/ мама поднимает каждый обруч, надевает его через себя и опускает на пол, на старт возвращается бегом.

*Приезжает на велосипеде доктор Айболит.*

**Айболит.** Я приехал к вам на праздник, здравствуйте дети и взрослые, кто у вас болен?

**Ведущий.**  Здравствуйте, доктор Айболит. У нас все здоровы, потому что со спортом дружат, любят овощи и фрукты.

*Айболит проводит игру* **« Веселый танец»**

Знаю я веселый танец, научить и вас берусь.

Друг за другом быстро встанем, вспомним, как шагает гусь…

На поляне над цветами закружились мотыльки.

Вот и мы кружиться станем и проворны, и легки.

Скачут зайки по лужайке через мостик и в лесок.

Мы попрыгаем, как зайки, прямо, вбок, наискосок.

Ходит аист по болоту и лягушек ищет он.

Вправо, влево повороты, раз – поклон и два – поклон.

**Айболит.** Молодцы, команды, справились с моим заданием. А сейчас будет посложнее.

**2 соревнование « Охота на гусей»**

Гуси расположены по кругу на расстоянии 5м от стартовой линии. Учитывается количество гусей сбитых всей командой.

Жюри подводит итоги.

*Приходит почтальон и вручает Доктору телеграмму.*

**Айболит.** Приезжайте, доктор, в Африку скорей и спасите доктор наших малышей.

 Ах! Беда! У них ангина, малярия и бронхит. Приезжайте поскорей, добрый доктор Айболит. Ну что, ребята, и товарищи взрослые, до свидания, пора мне уезжать, вот вам мои советы:

 Чтоб вырасти здоровым, энергичным и толковым

 Чтоб прогнать усталость, лень, ешьте витамины каждый день.

 Рано утром не ленись, на зарядку становитесь!

 Помогает нам всегда солнце, воздух и вода!

 Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свидания! Всем привет! Физкульт-ура!

**Ведущий.** Доктор Айболит уехал, а мы наш праздник продолжаем.

**3.Комбинированная эстафета.**

а/ дети бегут на лошадках.

б/ мамы выполняют прыжки на скакалках, вращая их вперед.

в/ папы ведут баскетбольные мячи. Кто первым забросит мяч в корзину.

Жюри подводит итоги.

**4.Конкурс капитанов.**

На четырех углах четыре обруча, в двух лежат по три надувных мяча. Посередине в обруче надувная игрушка. Мячи переносят по одному из одного обруча в другой.

Кто первым возьмет надувную игрушку.

1. **Соревнование «Водоносы»**

Бежать не расплескивая воду в кружке. Побеждает та команда, у которой осталось больше воды в кружке.

1. **Соревнование «Мой папа самый сильный»**

Выбрасывание 16-и килограммовой гири выполняют команды пап.

*Учитывается общий максимальный результат.*

Жюри подводит итоги.

 **7 соревнование « Сороконожки»**

Команда берется одной рукой за веревку (*дети в середине)* и по команде бегут вокруг стойки. Побеждает та команда, которая первой придет на финиш не потеряв не одного участника.

 **8 соревнование « Кузнечики».**

Прыжки семьей в длину с места. Длина прыжка отмечается на полу. Учитывается общая длина команды.

Жюри подводит итоги.

1. **Комбинированная эстафета.**

а/ бег в обруче по одному.

б/ мама бежит с мячом в ногах.

в/ папа выполняет прыжки в мешке.

г/ девочка катит куклу в коляске.

д/ бег боковым галопом по двое с палкой в руке.

е/ мама бежит, перенося теннисный шарик в ложке .

ж/ папа на плечах несет ребенка

**Ведущий.** Пока жюри подводит итоги соревнований, мы приглашаем вас станцевать танец « Веселые утята»

Жюри объявляют результаты соревнований. Вручение наград и памятных подарков участникам соревнований.

Спортивный праздник к Дню защитника отечества

**"Про то, как Баба Яга внука в армию провожала"**

**Цель**.1. Развивать двигательныекачества.

 2. Помочь родителям и детям ощутить радость, удовлетворение от встречи друг с другом.

**Оборудование:** круги с цифрами, канат, воздушные шарики, 4 скамейки, 10 гимнастических палок, два спичечных коробка, два мяча, 16-20 кеглей, 2 телефона, дуги.

**Ведущий.**Дорогие ребята, уважаемые папы! Сегодня мы отмечаем праздник- День защитника Отечества. Прекрасна наша родная земля. Она дарит нам хлеб и воду из родников. Мы любуемся её красотой. Но защитить себя она не может. Поэтому защита родной земли- обязанность всех, кто ест её хлеб, пьет ее воду и любуется её красотой. Это высокое звание- защитник Родины.

 Нашей армии Российской

 Славный праздник в феврале.

 Слава ей, непобедимой!

 Слава миру на земле!

 Трубы громкие поют,

 Нашей Армии салют!

**1-й ребенок:** Спасибо доблестным солдатам,

 Что отстояли мир когда-то!

**2-й:** Спасибо армии Российской!

 Спасибо дедам и отцам!

 За то, что солнце светит нам!

**3-й:** Очень скоро подрастем-

 В армию служить пойдем,

 Нужно только не лениться,

 В школе хорошо учиться.

 Надо очень много знать,

 Чтоб Отчизну охранять.

 **Песня « Раз, два»** муз.Г.Ларионовой (*муз.пал№8/09стр.25)*

*А сейчас слово предоставляется Шишкину*

*В зал входит печальная Баба Яга.*

**Ведущая.** Посмотрите, ребята, кто это к нам пожаловал.

**Дети**. Баба Яга!

**Ведущий:** Здравствуй бабушка яга.

**Яга:** Здравствуйте, ребятки!

**Ведущий:** Бабушка Яга, почему вы такая грустная.

**Яга:** Со мной такая беда приключилась внук мой Леший, в армию должен идти. А он у меня такой не путевый. Как он служить будет. Ой, горе горькое.

**Ведущий:** А где же он у вас.

**Яга:** Давайте его, позовем, он имя свое услышит и вмиг явится.

**Дети**: Леший.

*Входит Леший*

**Леший**: Вот я, здравствуй бабулечка Ягулечка. Здравствуйте ребята.

**Яга:** Вот он мой внучек. Я ведь готовила его к армии, книжки читала, картинки показывала. Леша, устроим тебе экзамен, смотри внимательно и думай. Готов.

**Леший:** Готов бабушка.

*Баба яга показывает иллюстрации боевой техники. Леший отвечает невпопад, дети его поправляют.*

**Ведущий:** Да, ну и знания у твоего внука, да и вид у него не спортивный. В армию берут здоровых, сильных ребят, которые дружат с физкультурой.

**Баба Яга**: Ой, тяжело придется моему Лешеньке на военной службе.

**Ведущий:** Но ведь не даром говорится, что тяжело в ученье легко в бою. Сейчас мы из вашего внука сделаем настоящего солдата.

Чтобы сильными расти. Чтобы в армию пойти.

Объясняю по порядку: Начинаем день с зарядки.

**Упражнение « Кто лучше скачет»**

*Дети становятся в круг. Леший стоит в середине, в руках у него круги с цифрами от 1 до4. Под музыку дети двигаются боковым галопом вправо по кругу. Затем в другую сторону. С окончанием музыки Леший поднимает круг с цифрой. Дети должны встать по одному, если эта цифра 1 и т.д.*

**Леший**: Вот это да! Намял бока!

 Работа эта нелегка.

**Ведущий:** Чтоб здоровьем завидным отличаться,

 Надо больше тренироваться.

А сейчас наши папы покажут, как они быстро собирают ребенка в детский сад.

 **Конкурс « Одень ребенка»**

**Ведущий:** Боец всегда выручает в беде друга, чтобы научиться чувствовать плечо друга у нас есть специальное упражнение.

**3 Эстафета: Игра " Бег в паре на двух ногах"**

**Яга:** Старайся Лешенька, старайся. Видишь, какие ребята ловкие да быстрые.

**Леший.** Смотри бабушка, какой я силы накопил.

**Яга.** Трогает мышцы. Да сразу мускулы появились. Вот что значит тренировка.

**Леший.** Да я.. Да я..Я, наверное, бабуля теперь тебя сильнее.

Давай силой мериться вот, и проверим кто сильнее.

**Игра. "Перетягивание каната"**

**Леший.** И ты бабушка сильная. И я сильным тоже стал.

**Яга**. Молодец, молодец.

 **Эстафета « Тачка»**

 **Конкурс « Силачи»**

*Команды разбиваются на четное количество человек. Посередине зала кладется ленточка, обозначающая границу. Команды по свистку начинают передувать воздушные шары на территорию противника. У кого на территории окажется больше шариков, тот и проиграл.*

**Ведущий.** Задание не простое всех ждет впереди:

 Бесшумными разведчиками вам нужно проползти.

 **Эстафета « Бесшумные разведчики»** (*дети)*

**Ведущий.** А сейчас эстафета для пап. Так как вы служили и в свое время носили пагоны, вам нужно будет пронести их.

 **Эстафета « Пронеси погоны»**

*Участники кладут спичечные коробки на плечи. Они должны их пронести, не уронив и передать следующему участнику эстафеты.*

**Эстафета « Лягушка путешественница»**

*Двое пап переносят поочереди детей своей команды на палке, на другой конец зала.*

**

**Конкурс пап « Кто быстрее лопнет шарик»**

*Шарики привязаны к обеим ногам.* **

**Эстафета « Гусеница» с мячом.**

 **Конкурс « Кто больше соберет кеглей с завязанными глазами».**

*Участвуют по одной семье от каждой команды.*

**Ведущий**. Следующее парное соревнование

 **Эстафета: "Подними соперника с земли"** *мальчики из разных команд встают парами спиной друг к другу и сцепляются локтями, по команде они пытаются оторвать соперника от пола.*

**Ведущая**: Но для армии необходима связь, это надо, чтобы передать во время команду, и тут на помощь бойцам приходят наши связисты.

 **Эстафета**: **"Связисты"** два участника должны с телефоном в руках преодолеть препятствия проползти под дугой, пройти по дощечкам, пролезть в туннель, поставить телефон на куб и позвонить сказать: " Алло"

**Ведущий.** Ну. Вот и последнее соревнование. Нужно доставить в штаб пакет с донесением

 **Эстафета: " Доставь пакет"**

дети пролезают под туннель, перепрыгивают через кубики.

 **Ведущий.** А сейчас подведем итоги наших соревнований.

**Награждение**

****

**Леший.** Вам ребята, благодарен за науку, за игру, быть выносливым и ловким не мешает не кому.

**Ведущий.** Раскрывает пакет и читает. " Поздравляем Лешего Лешу со вступлением в ряды нашей доблестной армии. Ура"

**Яга.** Иди, мой родной. Будь достойным солдатом. А я писем от тебя ждать буду.

**Леший.** Я тебе, бабушка часто писать буду, еще и фотографию пришлю.

 **Песня « Будем солдатами»***муз.З.Роот (м.р.8/08стр.71)*

**Ведущий**. Вот настал момент прощанья.

 Говорим вам: " До свиданья.

 До счастливых новых встреч"

*Звучит марш Леший, а за ним дети с папами, маршируя, уходят из зала. Баба Яга машет им вслед платком.*